



Утверждаю:
Руководитель МБОУ ООШ № 12
Худошина И.А.

МЕНЮ
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
06.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	37	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	150	0,06	0,05	10,68	43,17	512
итого за завтрак		337	9,87	16,88	64,09	452,15	
II завтрак	Сок	111	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		111	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	145
	Макаронные изделия отварные	130	5,06	2,62	4,83	57,25	354/120
	Минтай под овощами	50	4,76	2,57	2,15	50,77	354
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	18,27	74,56	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122
итого за обед		565	13,7	10,61	71,27	452,91	
полдник	Булка "Нежная"	60	1,12	10,61	30,92	141,6	602
	Кисель	150	1,02	0	21,76	91,14	517
итого за полдник		185	2,14	10,61	52,69	232,74	
ужин	Картофель отварной	150	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Огурец консервированный	60	0,32	0,04	0,68	5,2	121
	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,09	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	2,84	0,4	16,52	81,8	122/123
итого за ужин		400	5,92	7,61	44,91	261,63	
Итого за день:			32,43	45,91	245,74	1451,91	

МЕНЮ
Возрастная категория: от 3 до 7 лет
06.03.2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,21	10,46	38,26	271,26	270
	Бутерброд с маслом	41	3,61	6,41	12,82	124,51	104
	Кофейный напиток	200	2,29	2,67	26,11	138,36	512
итого за завтрак		440	11,11	19,54	77,19	534,13	
II завтрак	Сок	111	0,5	0,1	10,1	46	532
итого за II завтрак		111	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Свекольник	200	1,74	3,53	5,43	9,67	145
	Макаронные изделия отварные, огурец свежий	180/45	5,53	6,65	33,85	220,4	432
	Минтай под овощами	60	6,68	3,59	3,01	71,08	354
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,37	0	27,4	111,84	522
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за обед		785	19,11	14,43	99,85	625,83	
полдник	Булка "Нежная"	60	1,12	14,37	30,92	141,6	602
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
итого за полдник		235	2,48	14,37	59,94	263,12	
ужин	Картофель отварной	200	2,76	7,17	16,43	129,54	438
	Огурец консервированный	40	0,4	0,05	0,85	6,5	120
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,12	505
	Хлеб пшеничный/ржаной	60	4,26	0,6	24,78	122,7	122/123
итого за ужин		520	7,97	9,25	56,63	329,74	
Итого за день:			41,17	57,75	303,71	1798,82	